



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МБОУ "Зеленогорская средняя школа"

С.А. Мухоморова

4



УТВЕРЖДАЮ

ИП ПАВЛОВА Н.В.

Наталья Владимировна

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Белогорского района (*возрастная категория 12 лет и старше*)

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся

во всех образовательных учреждениях

(М.Г. Могильный, В.А.Тутельян.- М.: Дели плюс. 2015.-544с.)

Сборник

рецептур блюд и кулинарных изделий

для обучающихся образовательных организаций

Сборник технических нормативов

Издание 2-е, исправленное и дополненное

(Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)

2025 г

День: понедельник
Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	626	14,00	13,00	102,70	589,10
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
600	Чахохбили из птицы	100	7,2	9,4	3,8	127,6
199	Пюре из бобовых	187	16,2	8,1	41,6	302,8
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	912	33,40	23,50	111,50	792,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1538	47,40	36,50	214,20	1382,00

День: вторник
Неделя: первая

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	180	4,7	8,3	28,2	205,8
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	13,9	70,4
	Итого за завтрак:	551	25,60	25,90	76,30	641,70
ОБЕД						
283	Суп-лапша домашняя с курицей	280	2,6	5,5	11,6	117
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	835	24,20	20,80	112,30	745,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1386	49,80	46,70	188,60	1387,20

День: среда
Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	620	13,80	13,20	123,40	671,90
ОБЕД						
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	100	6	9,2	10,3	142,7
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3
580	Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5
302	Каша рассыпчатая перловая с м-сл	180	5,8	8,8	37	248,3
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	30,10	31,80	122,80	908,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1525	43,90	45,00	246,20	1580,50

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	606	22,20	32,00	83,70	713,90
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	921	26,30	37,20	125,10	943,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1527	48,50	69,20	208,80	1657,40

День: пятница
Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
45-47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	100	1,5	5,1	9,3	89,9
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,7	10,6	46,8	300,1
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	640	22,30	21,80	117,70	766,20
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
93	Щи по-Уральски со сметаной	250	1,8	4,9	10,9	103,8
262	Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	34,30	34,40	123,80	956,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1545	56,60	56,20	241,50	1722,20

День: понедельник
Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшѐнная с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	615	18,70	17,80	120,00	721,20
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	825	27,40	25,00	117,00	805,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1440	46,10	42,80	237,00	1526,80

День: вторник
Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
204	Макароны отварные с сыром	200	10,7	10	42,4	300,2
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
389	Соки фруктовые,овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	695	18,50	24,00	120,80	779,40
ОБЕД						
157	Салат из вошей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,4	9,1	3,3	166
302	Каша рассыпчатая ячневая с м /сл	180	5,8	8,8	37	248,3
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	29,70	39,00	112,10	936,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600	48,20	63,00	232,90	1715,80

День: среда
Неделя: вторая

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	180	26,9	24,5	28,7	441,5
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	570	36,60	28,40	100,50	808,10
ОБЕД						
46-47	Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком)	100	1,7	5	8,5	85,7
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	33,40	38,00	139,20	1026,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1475	70,00	66,40	239,70	1834,80

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	650	25,40	22,80	113,60	776,00
ОБЕД						
142	Салат из овощей "Осенний"	100	1,7	5,3	12,4	104,9
108	Суп картофельный с клецками	250	3,5	4,6	18	144,3
290-673	Птица, тушенная в томатном соусе	100	15,9	12,5	4	220,1
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	180	4,7	8,3	28,2	205,8
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	34,3	32,8	118,8	951
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1555	59,70	55,60	232,40	1727,00

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,9	6	18,1	134
406	Паста сливочная с курицей	250	18,9	22,2	34,1	412,1
389	Соки фруктовые,овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	610	27,50	29,10	107,40	807,60
ОБЕД						
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	811	28,00	22,20	119,80	791,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1421	55,50	51,30	227,20	1598,90

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК				
Нормативное значение	18	18,4	76,6	544
Фактическое содержание	22,5	22,8	106,6	727,5
ОБЕД				
Нормативное значение	27	27,6	114,9	816
Фактическое содержание	34	31,7	117,3	894,7

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Возраст детей 12 и старше лет	
	Завтрак	Обед
Нормативное значение	не менее 550	не менее 800
Фактическое содержание	618	890